

Társadalmunk rendkívüli helyzetben

Elisabeth Lukas néhány gondolata a téma kapcsán

A koronavírus okozta pandémia váratlan és nyugtalanító kihívások elé állítja az emberi társadalmat. Bizonytalanság lesz úrrá rajtunk, úgy tűnik, inog a talaj a lábunk alatt. Van-e valamilyen kapaszkodó a lélek számára? Erről osztom meg a gondolataimat.

Először is: itt, Közép-Európában kerekén hét évtizede nagyon jó éveket éltünk meg. Nem voltak súlyos katasztrófák, nem voltak háborús viszályok, nem dúlt éhínség, nem űztek el népcsoportokat az otthonukból és így tovább. Ha voltak is nehézségek, jóléti társadalomban éltünk. Növekedett az emberek műveltségi szintje és a várható élettartam, anyagi javak halmozódtak fel. A mostani válságos állapot arra figyelmeztet bennünket, hogy legyünk hálásak mindezért, és gondolkodjunk el azon, hogy mindez nem volt magától értetődő, és ma sem az. Valójában tudjuk ezt, ha más országokra gondolunk, vagy visszatekintünk a saját történelmünkre, a múlt század első felére. De szívesen elfelejtjük – most azonban felráztak bennünket az események. Tény, hogy az emberi élet mindig egy hajszálon függ, az egyén élete csakúgy, mint a közösségé.

Jó lenne, ha a hálánkat a jelenre is kiterjesztenénk. Mert még ebben a nehéz helyzetben is, amelyben most vagyunk, van fényugár, és felcsillan a remény. A kormányok felelősségteljesen intézkednek, vannak anyagi tartalékaink, van működő egészségügyi rendszerünk, virágzó mezőgazdaságunk, vannak fejlett műszaki eszközeink... adottak a legjobb feltételek ahhoz, hogy a közeljövőben újra talpra álljunk. Ezerszer jobb feltételek, mint amilyenek mondjuk 1945-ben voltak. Mindezzel nem akarok semmit megszépíteni, csak azt akarom mondani, hogy a valóságot mindig több oldalról közelíthetjük meg. Az például, hogy bele lehet halni a fertőzésbe, ugyanúgy igaz, mint az, hogy meg is lehet belőle gyógyulni. Mindkét lehetőséget szem előtt kell tartanunk. Ugyancsak igaz az is, hogy az emberek egy olyan válságos helyzetben, mint a mostani, agresszívvá vagy depresszióssá lehetnek, kétségbeesnek, mint ahogyan az is igaz, hogy növekedhetnek általa, rugalmasabbá és kreatívabbá válhatnak, és az életük szempontjából fontos felismerésekre juthatnak.

Tanáromnak, a pszichiáter és filozófus Viktor E. Franklnak volt egy figyelemre méltó mondása. Úgy vélte, hogy mi nem a kérdezők, hanem a válaszolók vagyunk. Nem érdemes kérdéseket feltennünk az életnek, hogy miért úgy alakultak a körülményeink, amilyenek elé a sors éppen állít bennünket, és nem érdemes lázadnunk ellenük. Az élet az, amely úgymond kérdéseket tesz fel nekünk. Azt kérdezi: mit teszel az adott körülmények között? Hogyan válaszolsz rájuk? Hogyan cselekszel a konkrét helyzetben? Milyen beállítódással viszonyulsz a körülményekhez? A válaszadásnak ebben a lehetőségében, sőt kényszerében rejlik a mi választási szabadságunk. Soha nem függetleníthetjük magunkat a felmerülő nehézségektől – mindenestre bizonyos erőforrások is a rendelkezésünkre állnak –; a szabadságunk ott kezdődik, amikor vállaljuk, hogy mind a nehézségekkel, mind pedig az erőtartalékainkkal a legszemélyesebb módon bánunk. Ez olyan megközelítés, amely nagy segítségünkre lehet ebben a rendkívüli állapotban, amelyben most vagyunk. Azaz hogy tudjuk: valamennyiünk válasza fontos.

És valóban: a nagyszerű válaszok számtalan példáját látjuk magunk körül, amelyeket a különböző országokban a vírus terjedése során megfigyelhetünk. Hányan dolgoznak kockázatos körülmények között tovább, hogy ellássanak bennünket a legszükségesebbekkel! Hányan jelentkeznek önként, hogy segítsék az időseket, a gyengéket, a fogyatékkal élőket! Hányan fejlesztenek ki módszereket a gazdasági kiesés ellensúlyozására! Hányan támogatják az ismerőseiket és a szomszédjaikat! Azt gondolom, hogy a gyerekeink ebben az időszakban összehasonlíthatatlanul többet tanulnak, mint amennyit az iskolában tanulnának, amelyet most nem látogathatnak. Tanulnak szolidaritást, összetartást, lemondást, önfegyelmet, megtanulnak tekintettel lenni másokra, és sok egyebet, amire szükségállapot idején szükség van. És úgy megtanulják becsülni az értékeket, mint eddig soha. Például hogy milyen csodálatos szaladgálni egy parkban. Vagy, hogy maga a boldogság, ha reggel láz nélkül ébredünk, és kiugorhatunk az ágyból.

Természetesen minden tanulási folyamat sok fáradtsággal jár. Erős ellenállásokat, elbátortalanító nehézségeket kell legyőzni, ellen kell állni a tévutaknak. Sok mindennel meg kell küzdeni. Mégis meg vagyok győződve róla, hogy a pandémia elmúltával társadalmunk nem csak gazdasági értelemben vett negatív mérleget vonhat. Szellemi-lelki téren talán pozitív előjelű lesz ez a mérleg. Szerényebbek lesznek az igényeink. Kevesebb luxussal is beérjük. És nem veszélyeztetjük majd – ebben reménykedünk – olyan könnyelműen társas és családi kapcsolatainkat, mert megtanultuk, hogy mennyire fontos a tiszteletteljes együttműködés akkor, amikor sok érték nem valósítható meg. A fertőzés veszélye természetesen megköveteli, hogy külső távolságot tartsunk egymástól,

Seite 2 von 6

egyfajta kényszerelszigetelődésre kárhoztat bennünket, az emberek egymáshoz való belső kötődése azonban éppen ez által erősödik meg. Ez is olyan szempont, ami vigasztaló lehet: annak a bensőséges kapocsnak, amely szereteteinkkel összeköt bennünket, nincs feltétlen szüksége térbeli közelségre. A szeretet kötelékét a távolság, de még a halál sem szakítja el.

A halál olyan téma, amelyet a legszívesebben elkerülnénk. Ijesztő, hogy hirtelen elragadhat bennünket. Aligha elúzhető félelem ébred bennünk a naponta nyilvánosságra hozott statisztikák hallatán. De ne áltassuk magunkat: soha nem hihettük, hogy a (földi) élet, amelyet elveszíthetünk, örökkévaló. És a különféle balesetektől nem óv meg bennünket sem a fiatalságunk, sem a kiváló egészségünk. Ez lehetne most a tökéletes alkalom arra, hogy bátran szembenézzünk önnön végességünkkel, és átgondoljuk eddigi életünket. Mennyi ajándékban volt részünk? Mi az, ami sikerült? Mit értünk el? Mi az, amire büszkék lehetünk? Nincs okunk arra, hogy ne örüljünk szívből neki. Életünk végével nem válik semmissé mindaz, ami megtörtént. Megőrződik a rólunk szóló történetben, és továbbra is hat a világban. Mindenki hagy hátra nyomokat.

Ha visszatekintünk eddigi életünkre, valószínűleg olyasmit is találunk, ami nem sikerült. Amit nem tudtunk teljesíteni. Vagy amit terveztünk, amiről álmodoztunk, de aminek megvalósítására soha nem került sor. Nosza, rajta, lássunk hozzá! Az olyan korszakok, mint amilyenben most élünk, óva intenek a halogatástól. Talán van valaki, akitől bocsánatot kérhetünk. Vagy valaki, akinek megbocsáthatunk. Talán biztosíthatunk valakit arról, milyen sokat jelent nekünk. Elhagyhatjuk rossz szokásainkat, csiszolhatjuk a jellemünket. Az élet túl értékes ahhoz, hogy sürgéseltelen civakodásokra, siránkozásra, saját magunknak okozott bosszúságokra pazaroljuk. Mindegy, hogy milyen kevés vagy sok az a maradék, ami még hátravan az életünkből, minden pillanatban felfedezhetünk valamilyen értelmes feladatot, ami ránk vár, aminek megvalósítására képesek vagyunk. A halál ténye tulajdonképpen arra ösztönöz, hogy teljes életet éljünk.

Tapasztalatból tudjuk, hogy nincs az a rossz, amiből valami jó is ne származhatna. Éppen elég rossz, hogy az emberiség most osztozni kénytelen a szenvedésben. Bízunk benne, hogy egyesült erővel valami jó is kihozható ebből a helyzetből. Ahhoz nem lett volna szükség koronavírusra, hogy valami rossz történjen. Bőven elegendő volt már eddig is a környezetszennyezés, a klímaváltozás, az illegális bevándorlók tömege, a politikai viszályok. A koronavírus azonban valamire felhívta a figyelmet, aminek felismerésére eddig sok millió ember nem jutott el: tudniillik hogy a problémák

nem ismernek országhatárokat. Most már éles megvilágításban láthatjuk: egy emberiség van! Összetartozunk. Arra szólítottunk fel, hogy közösen fáradozzunk létünk megőrzésén, életünk alakításán. Amikor Viktor E. Frankl megfogalmazta, hogy miután az emberiség évezredek elteltével eljutott az egyistenhithez, s mintegy megjósolta: legfőbb ideje, hogy az egyetlen emberiségbe vetett hithez is eljusson, még nem sejtette, milyen egyértelműséggel jut majd kifejezésre ez a kívánság. A mostani helyzet annak lehetőségét kínálja, hogy elismerjük, véget kell vetnünk a kölcsönös előítéleteknek és ellenségeskedésnek, hiszen minden ember értékes személy függetlenül nemzetiségétől, fajtától, vallási hovatartozástól vagy pártállástól. És a mi megbízatásunk az, hogy segítsünk egymáson, és pedig ugyanúgy határokon átívelően, mint ahogyan jelenünk problémája sem ismer határokat.

Mindenki hozzáláthat ehhez a saját környezetében. A pánik és a pesszimizmus senkin sem segít. A panaszkodás sem. Akinek van lehetősége tenni valamit, tegye meg. Aki fohászolni tud, fohászoljék. Aki magabiztosságot és nyugalmat sugároz magából, hozzájárul az általános hangulat javulásához. Eleget tett a jelen felszólításának az, aki a közömbösséget felebaráti szeretetre váltotta. Annak tudata, hogy egy feladat végrehajtásában működhetünk közre, bizonyíthatóan erősíti az önbecsülésünket és szervezetünk ellenálló képességét, tehát – mint ahogyan ezt Frankltól is tudjuk – betegségmegelőző és az élettartamot meghosszabbító hatása van. Nos, ez idő szerint sok mindenben hiányt szenvedünk, de értelmes feladatoknak nem vagyunk híján.

Heidi Schönfeld:

Logoterápia pandémia idején

Viktor E. Frankl 1905-ben született Bécsben. A harmincas, negyvenes években nehéz időket élt meg, nehéz időknél volt tanúja. Az emberek szegénységben éltek, rendkívül magas volt a munkanélküliség, és egyre erősödött az antiszemitizmus. Ezekben az időkben fogalmazta meg a logoterápia alap gondolatait. Három évet töltött négy koncentrációs táborban. Ez volt az a próbakö, amelynek révén felülvizsgálhatta, megállja-e a helyét az elmélete ennyire szélsőséges

élethelyzetben is, segít-e abban, hogy az ember ilyen drámai körülmények között is megőrizze lelki egészségét.

Segített. A rövid összefoglalás így hangzik: „Mégis mondj igent az életre!” Az életnek minden, valóban minden körülmények között van értelme. Nehéz helyzetben fogalmazott meg rendkívül fontos gondolatokat.

Frankl a fő műveit az ötvenes években írta, miután nehéz évtizedeket tudhatott maga mögött. Nem sokkal ezután egyre növekedett a jólét, és Frankl művei inkább morális értelemben hatottak, mert sokan a növekvő jólét közepette nem akartak a nehéz időkre gondolni. Mindenesetre az emberek éppen a fogyasztói társadalomban tévesztették egyre inkább szem elől az értelmes élet lehetőségét, ami nagyobb akadálya a sikerült életnek, mint korábban a gazdasági nehézségek.

Mi köze mindennek a koronavírushoz?

Ma még senki sem tudja megmondani, milyen gazdasági következményei lesznek a járványnak, s azok milyen változásokkal járnak együtt – ráadásul világszerte. Nem lehet tudni, mennyire nehéz helyzetet idéz ez majd elő. Nem tudjuk, milyen következményei lesznek a társas érintkezések ilyen fokú visszaesésének. Mindezt ma még nem lehet tudni.

De talán jobban megértjük majd Franklt. Talán ebből az új perspektívából közelítve felfogjuk, mit is írt valójában, és az mit jelent számunkra: ma!

Mégis mondj igent az életre! Az élet mindig megőrzi értékét, mindegy, hogyan alakulnak a körülmények. Az élet teszi fel a kérdéseket. Az emberi életet nem azok a körülmények határozzák meg, amelyekkel szembe kerül az ember, hanem azok a döntések, amelyeket ő hoz.

Viktor Frankl ezen gondolatai pandémia idején új hangsúlyokat kapnak.